



HEALTH CENTER CLINIQUE LÉMANA

SWITZERLAND

SINCE 1952

GUIDE

THÉRAPIES NUTRITIONNELLES & HOLISTIQUES

Engagé depuis plusieurs décennies dans la médecine anti-âge, Health Center Clinique Lémana introduit un nouveau concept dans ses programmes de revitalisation avec la médecine nutritionnelle.



WWW.LEMANA.COM

Chemin de l'Hôtel Mirador 5 | CH-1801 Le Mont-Pèlerin | Suisse

+41(0)21 961 38 12 | admin@lemana.com

TOUT CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR LA THÉRAPIE NUTRITIONNELLE



LA MICRONUTRITION

Un chaînon souvent manquant entre alimentation et maladie.

La nutrition n'est pas l'unique cause des maladies connues, mais une alimentation équilibrée va considérablement aider à prévenir les maladies et à les combattre.

La médecine nutritionnelle et plus spécifiquement la micronutrition est une approche globale qui contribue à conserver la santé ou à la restaurer.

La micronutrition se fonde sur les liens entre alimentation et santé en cherchant à corriger les déséquilibres physiologiques qui précèdent la maladie. Cette approche naturelle va optimiser les fonctions des tissus cellulaires et organes sous l'action de nutriments de qualité. Elle est particulièrement adaptée aux troubles fonctionnels.

Complémentaire à la médecine classique, elle consiste à satisfaire les besoins micro nutritionnels de chacun par une alimentation saine et diversifiée en y associant une complémentation personnalisée, si besoin.

A la fois **préventive** et **curative**, la prise en charge globale par le médecin-nutritionniste de la Clinique est personnalisée avec des conseils

alimentaires, des recommandations sur des exercices physiques adaptés, l'élimination du tabac et la gestion du stress.

Un bilan nutritionnel réalisé par le médecin-nutritionniste permettra de dépister les déséquilibres alimentaires et les déficits en micronutriments : oligo-éléments, vitamines, acides gras....

Une solution adaptée sera ensuite proposée en tenant compte d'un environnement négatif pouvant influencer l'état de santé : stress chronique, manque d'activité physique, troubles du sommeil, troubles du comportement alimentaire... Des examens de médecine classique peuvent être proposés pour rechercher une affection médicale.

LE FONCTIONNEMENT DE NOTRE PROGRAMME MICRO-NUTRITIONNEL



La prise en charge se déroule en ambulatoire et vise avant tout à optimiser les fonctions existantes de vos tissus cellulaires et de vos organes.

La micronutrition a pour but d'éviter que notre alimentation devienne notre meilleure ennemie et finisse par se retourner contre nous.

Votre corps est plein de ressources; lesquelles n'attendent qu'un coup de pouce de votre part pour s'activer, et c'est exactement la manière dont fonctionne nos soins en micronutrition.

Selon les résultats de votre bilan de santé, que vous fournirez le jour de la consultation avec le médecin micronutritionniste de la Clinique Lémana, nous serons en mesure d'identifier les sources de déséquilibres en micronutriments qui sont la cause de vos maux, et sélectionner le meilleur moyen de les traiter.



LES CONCEPTS CLÉS DES SOINS EN MICRONUTRITION



CHAQUE ORGANISME EST UNIQUE

Une personne est un ensemble de cellules qui interagissent entre elles de manière très spécifique.

Certains sont plus sensibles à un type de micro nutriments tandis qu'ils seront moins efficaces sur d'autres.

Les soins en micronutrition sont donc personnalisés. L'anamnèse complète réalisée par le médecin micronutritionniste permettra de trouver la bonne formule de nutriments adaptée à votre organisme.

L'ÉTAT DE SANTÉ GÉNÉRAL ORIENTERA LES TRAITEMENTS

Une bonne hygiène alimentaire est l'une des clés pour le « mieux vieillir » longtemps et en bonne santé.

Mais la micronutrition peut également traiter des symptômes existants, voire être associée à la médecine traditionnelle dans le traitement de certaines pathologies.

Connaître votre état de santé général est donc déterminant pour une prise en charge personnalisée de vos besoins et soins en micronutrition.

L'ENVIRONNEMENT DE L'INDIVIDU EST UN FACTEUR DÉTERMINANT

L'environnement intérieur ou extérieur a une influence certaine sur notre santé. Il peut aussi bien être le catalyseur de nos maux que l'une des clés qui nous permettent de les soulager.

Ainsi, une prise en charge adaptée en micronutrition tient compte de l'environnement du patient afin que le traitement soit à la fois supportable, efficace et pérenne.

DANS QUELS CAS LA MICRONUTRITION EST-ELLE INDIQUÉE?

LES TRAITEMENTS EN MICRONUTRITION SONT RECOMMANDÉS À TOUT LE MONDE OU PRESQUE.

Cette médecine fonctionnelle peut traiter de nombreux maux causés par une alimentation déséquilibrée qui vient perturber le fonctionnement normal de votre organisme.

ELLE EST GÉNÉRALEMENT INDIQUÉE ET PEUT AGIR DANS LES CAS SUIVANTS :

- Les troubles du fonctionnement digestif
- La prévention des maladies cardio-vasculaires et du syndrome métabolique
- La lutte contre le vieillissement et les maladies dégénératives
- L'optimisation des performances sportives et la récupération
- La prévention du surpoids et l'accompagnement du traitement du surpoids
- L'optimisation du fonctionnement du cerveau dans les troubles cognitifs et de l'humeur, etc...

MÊME EN BONNE SANTÉ, À TOUT ÂGE, LA MICRONUTRITION PERMET D'AMÉLIORER LA QUALITÉ DE VIE :

- Redonner de l'énergie, diminuer la fatigue, mieux gérer son stress
- Maintenir les fonctions intellectuelles
- Favoriser un meilleur sommeil et un bon moral
- Permettre de se sentir en pleine vitalité
- Préserver nos organes vitaux
- Maintenir la masse musculaire, un bon équilibre
- Agir sur les signes extérieurs du vieillissement
- Optimiser les performances sportives et la récupération
- Préserver une vie sexuelle épanouie





DÉCOUVREZ NOS PROGRAMMES NUTRITIONNELS COMPLÉMENTAIRES

POUR UNE REMISE EN FORME GLOBALE DU CORPS ET DE L'ESPRIT DANS UNE STRUCTURE MÉDICALISÉE

Organisé en ambulatoire seulement, notre programme en micronutrition est uniquement encadré par notre médecin micro-nutritionniste, accompagné de notre équipe soignante.

Tandis que nos autres cures nutritionnelles sont supervisées et encadrées par toute une équipe soignante et pluridisciplinaire constituée de nutritionnistes, détoxicologue, hydrothérapeute, sono-thérapeute et massothérapeutes agréés.

Ces trois autres programmes nutritionnels complémentaires nécessitent un encadrement particulier plus large et se déroulent sur plusieurs jours à la Clinique Lémána, dans un hébergement luxueux à l'hôtel Mirador Resort & Spa situé sur les hauteurs du Mont-Pèlerin au milieu des vignes du Lavaux.

CURE DE 3 A 5 JOURS

DÉTOX BIEN-ÊTRE



La cure "Détox Bien-être" sur 3 jours vous permet une élimination des toxines et une sensibilisation à un changement de votre comportement alimentaire pour un bien-être global du corps et de l'esprit avec des activités physiques douces.

L'organisme réagit à l'accumulation des toxines de plusieurs façons

- Fatigue générale
manque d'énergie
- Insomnie – migraines
- État dépressif
- Stress – angoisse – anxiété
- Vieillesse prématurée de la peau –
cheveux fragiles et ternes...

CURE DE 4 JOURS

NUTRI-DÉTOX PLUS



La cure "Nutri-Détox Plus" est un programme détoxifiant de 4 jours qui va plus en profondeur dans l'analyse des intoxications environnementales (métaux lourds, pesticides, perturbateurs endocriniens, alimentation toxique...).

Recommandé après un séjour « Détox bien-être » à la Clinique, ce programme personnalisé réunit nutrition et détoxicologie et contribue à reprendre le contrôle de sa santé avec un bilan toxicologique poussé et la mise en place d'un changement alimentaire adapté.

JEÛNE THÉRAPEUTIQUE HYDRIQUE



Le jeûne thérapeutique médicalisé comme le pratique la Clinique Lémana est un jeûne hydrique qui permet l'absorption quotidienne de jus, tisane, eau parfumée et bouillon.

La cure de Jeûne Hydrique est proposée sur 6 jours avec, en option, un accompagnement à la reprise alimentaire sur 3 jours.

Le jeûne thérapeutique est une pratique ancestrale qui permet de reposer l'organisme de la digestion tout en boostant les cellules en leur apportant tous les nutriments nécessaires pour une fonctionnalité optimale.

Le jeûne hydrique est un formidable moyen naturel pour préserver, retrouver ou améliorer la santé.

UN MÉCANISME MULTIFACTORIEL QUI PERMET:

- La détoxination en profondeur et la mise au repos du corps
- Le nettoyage et purification de l'appareil digestif
- La prévention de la fatigue chronique, l'hypertension, le surpoids, les allergies, les maladies cardiovasculaires...
- Le renforcement des défenses immunitaires
- Autophagie et régénération cellulaire
- L'évacuation du stress et amélioration de la qualité du sommeil
- La stabilisation de son état émotionnel
- L'effet anti-inflammatoire et soulagement de certaines douleurs chroniques
- L'effet anti-âge avec un rajeunissement de la peau et une fortification des cheveux et ongles
- La perte de poids durable si le jeûne est suivi d'une meilleure hygiène de vie
- La vitalité du corps et des idées plus claires

Dans le respect d'un protocole rigoureux de prise en charge, chacune de ces cures est soumise à un "questionnaire nutritionnel – fonctionnel et alimentaire" à retourner avant le séjour et implique des analyses laboratoires très complètes, avec des délais longs, qui devront être réalisées trois(3) semaines avant le séjour.

NOS CURES NUTRITIONNELLES SONT ACCOMPAGNÉES DE THÉRAPIES HOLISTIQUES

Des soins holistiques viennent compléter vos cures nutritionnelles pour une harmonisation globale du corps et de l'esprit et ainsi atteindre un état de profonde relaxation avec le suivi de nos médecins, naturopathes, nutritionnistes et nombreux thérapeutes agréés.



MASSAGE SONORE

LA SONO-THÉRAPIE

Cette thérapie par le son utilise une gamme de bols chantants tibétains, bols chantants en cristal, ainsi que d'autres instruments aux effets thérapeutiques relaxants. Cette immersion sonore permet d'induire un état de relaxation profond et de lâcher prise complet, avec des effets bénéfiques sur les troubles du système nerveux dont l'anxiété, l'insomnie, le stress et sur les tensions physiques.



MASSAGE AYURVÉDIQUE

ABHYANGA

Un massage synchronisé du corps suivant les mouvements de la circulation sanguine. La raison scientifique de cette pratique est d'augmenter la circulation sanguine, alimenter les extrémités du corps ainsi que faciliter le travail du cœur.



MASSAGE AYURVÉDIQUE

CHAVATTI-THIRUMAL

Le massage de pression des pieds détend les muscles profonds. Le fait de marcher avec les pieds permet d'évacuer les déchets profonds. Une thérapie qui tente de maintenir la santé en stimulant aussi le système nerveux parasympathique et en relaxant l'esprit tout en augmentant le "pouvoir de guérison naturel".



HEALTH CENTER CLINIQUE LÉMANA

SWITZERLAND

SINCE 1952



A l'heure où le monde émerge de deux années de pandémie, de nombreuses personnes ont pris conscience de l'importance de la prévention.

Plus que jamais, un corps et un esprit en bonne santé sont des barrières naturelles importantes pour faire face aux agressions, qu'elles soient saisonnières ou plus épisodiques. Notre santé est notre bien le plus précieux. Depuis toujours, les soins et traitements apportés à la Clinique Lémana permettent d'améliorer votre fonctionnement interne de manière holistique.

Depuis sa fondation en 1952 et jusqu'à ce jour, Health Center Clinique Lémana renforce sa devise héritée du Dr méd. Alfred Pfister:

**« NOUS VISIONS MOINS À AJOUTER DES ANNÉES À VOTRE VIE,
QUE DE LA QUALITÉ DE VIE À VOS ANNÉES. »**

Dr Méd. Alfred Pfister

Alors, si vous aussi vous souhaitez ajouter de la qualité de vie à vos années dans un environnement naturel, une sérénité absolue et raffinée, n'hésitez pas à nous contacter.

**VOUS ÊTES INTÉRESSÉ PAR NOS PROGRAMMES NUTRITIONNELS?
PARTAGEONS ENSEMBLE VOS BESOINS
POUR UNE RÉPONSE SUR-MESURE À VOTRE ATTENTE.**

WWW.LEMANA.COM

Chemin de l'Hôtel Mirador 5 | CH-1801 Le Mont-Pèlerin | Suisse

+41(0)21 961 38 12 | admin@lemana.com